



保育園給食紹介

令和5年10月5日・19日（木）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん・鶏ちゃん

ほうれん草ときゅうりのおひたし
味噌汁（絹豆腐・生わかめ）・柿

<おやつ>

牛乳・ジャムパン(梨ジャム)

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和5年10月

鶏ちゃん



《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉	240g
酒	1.6g（小さじ1/3）
にんにく(すりおろし)	1.6g（小さじ1.3）
キャベツ	140g（3枚）
人参	40g（1/5本）
玉ねぎ	80g（小1/2個）
油	6g（大さじ1/2）
味噌	13g（小さじ2強）
しょう油	3.2g（小さじ1/2）

《作り方》

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①に酒・すりおろしたにんにくを入れて下味をつける。
- ③ キャベツ・人参を短冊切り、玉ねぎを小さめの角切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③を炒めてから、②を加えて更に炒め、味噌、しょう油で味を整える。

岐阜県の郷土料理で、鶏肉とキャベツ等の野菜に、しょう油や味噌をベースにした特製のタレを絡めて炒めた料理です。

川崎市公立保育所 令和5年10月

ほうれん草ときゅうりのおひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	180g（1把）
きゅうり	80g（小1本）
花かつお	4g
しょう油	7.2g（小さじ1強）

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、2cmくらいの長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② きゅうりは半月切りにする。
（保育園では、さっと茹でて使用しています。）
- ③ 水気を切った①、②に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ 花かつおは、鍋に入れて弱火で乾煎りしておく、香りがよく仕上がります。

※ 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。

川崎市公立保育所 令和5年10月

ジャムパン(梨ジャム)

《材料》 4人分（子ども8人分）

ロールパン	240g（4個）
梨	110g（1/3個）
砂糖	30g（大さじ3強）
レモン	14g（1/10個）
※ レモン汁を使用する場合は4.2g（小さじ1弱）	

《作り方》

- ① 梨は8等分のくし型に切り分けたものを薄切りにし、砂糖とレモン汁を加え、火にかける。
- ② ふつふつと煮立ったら弱火でアクを取りながら、焦げないように混ぜながら煮詰める。
- ③ とろみがついたら火を止め、粗熱をとって冷ます。
- ④ ロールパンに切れ目を入れ、③の梨ジャムをはさむ。

川崎市公立保育所 令和5年10月